



# SPAGHETTI BOLOGNESE

## Zutaten für 4-6 Personen (große Menge):

1 kg Hackfleisch/Faschiertes vom Rind  
3 kleinere Zwiebel  
4-5 Knoblauchzehen  
4 Karotten  
½ Sellerieknolle  
2-3 EL Tomatenmark  
4 Dosen gehackte Tomaten  
2 EL Zucker  
Salz, Pfeffer  
4-6 EL Olivenöl  
Meine Geheimzutat: 1 EL Schokopulver  
ca. 800-1000 g Spaghetti  
Frische oder gefrorene Kräuter:  
Basilikum Schnittlauch, Petersilie, Salbei,  
Thymian, Rosmarin, Oregano;  
Parmesankäse

## Zutaten für 2-4 Personen (kleine Menge):

500 g Hackfleisch/Faschiertes vom Rind  
1 große oder 2 kleinere Zwiebel  
2-3 Knoblauchzehen  
2 Karotten  
¼ Sellerieknolle  
1-2 EL Tomatenmark  
2 Dosen gehackte Tomaten  
1 EL Zucker  
Salz, Pfeffer  
2-4 EL Olivenöl  
Meine Geheimzutat: ½ EL Schokopulver  
ca. 500 g Spaghetti  
Frische oder gefrorene Kräuter:  
Basilikum Schnittlauch, Petersilie, Salbei,  
Thymian, Rosmarin, Oregano;  
Parmesankäse

## Zubereitung:

- 1) Im ersten Schritt wascht und schält ihr das Gemüse. Die Karotten gebe ich ganz gern in einen Universalzerkleinerer, damit ich am Ende sehr feine Würfel habe. Den Sellerie reibe ich auf dem Reibeisen. Zwiebel und Knoblauch werden in kleine Würfel geschnitten.
- 2) In einem Topf erhitzt ihr das Olivenöl und bratet die Zwiebel- und Knoblauchwürfel an.
- 3) Dann folgt das Fleisch. Dieses wird so lange gebraten, bis es durch ist.
- 4) Fügt die Karotten- und Selleriewürfel hinzu und dünstet das ganze noch etwa 5-10 min.
- 5) Dann folgen das Tomatenmark und die gehackten Tomaten aus der Dose. Fügt den Zucker (der neutralisiert die Säure der Tomaten), das Salz und den Pfeffer hinzu und schmeckt ab. Wir mögen es etwas würziger, deswegen habe ich keine genauen Angaben zur Salz- und Pfeffermenge gemacht.
- 6) Rührt um, gebt einen Deckel auf den Topf und köchelt die Bolognese bei niedriger Hitze, bei mir ist das Stufe 3 von 9, min. eine halbe Stunde, am besten aber noch länger, da dadurch die Konsistenz noch besser wird. Dabei solltet ihr immer wieder mal umrühren.
- 7) In der Zwischenzeit kocht ihr die Spaghetti. Diese brauchen insgesamt 20-30 min. Bis dahin ist auch die Sauce fertig.
- 8) Zum Schluss fügt ihr die frischen oder gefrorenen Kräuter hinzu und am besten auch meine Geheimzutat für Bolognese aber auch Chili con Carne – 1 EL Schokoladepulver oder einfach geriebene Schokolade. Das gibt eine schöne Far-



## Sastojci za 4-6 osoba (velika mjera):

1 kg mljevenog goveđeg mesa  
3 manje glavice luka  
4-5 čehni bijelog luka  
4 mrkve  
½ celera  
2-3 kašike pirea od paradajza  
4 konzerve sjeckanog paradajza  
2 kašike šećera  
so, biber  
4-6 kašika maslinovog ulja  
Moj tajni sastojak: 1 kašika čokoladnog praha ili naribane čokolade  
ca. 800-1000 g špageta  
Svježeg ili zamrznutog začinskog bilja: bosiljak, vlasac, peršun, kadulja, timijan, ruzmarin, oregano;  
parmezan sir

## Sastojci za 2-4 osobe (mala mjera):

500 g mljevenog goveđeg mesa  
1 velika ili 2 manje glavice luka  
2-3 čehne bijelog luka  
2 mrkve  
¼ celera  
1-2 kašike pirea od paradajza  
2 konzerve sjeckanog paradajza  
1 kašika šećera  
so, biber  
2-4 kašike maslinovog ulja  
Moj tajni sastojak: ½ kašike čokoladnog praha ili naribane čokolade  
ca. 500 g špageta  
Svježeg ili zamrznutog začinskog bilja: bosiljak, vlasac, peršun, kadulja, timijan, ruzmarin, oregano;  
parmezan sir

## Priprema:

- 1) U prvom koraku operite i ogulite povrće. Mrkvu sam usitnila pomoću multipraktika a celer sam naribala na ribežu kako bi krajnja konzistencija umaka bila što sitnija. Crveni i bijeli luk također izrežite na sitne kockice.
- 2) U jednom loncu zagrijte dosta maslinovog ulja pa popržite crveni i bijeli luk.
- 3) Zatim dodajte meso pa ga dinstajte između 5 i 10 min.
- 4) Umiješajte celer i mrkvu i dinstajte ponovo 5-10 min.
- 5) Slijedi koncentrat od paradajza i paradajz iz konzerve. Dodajte šećer (on ublažava kiselinu paradajza), so i biber. Ja začinjavam od oka i po našem ukusu. Mi volimo začinjenu hranu a vi količinu začina prilagodite vašoj porodici.
- 6) Zatim stavite poklopac i kuhajte bolonjez na tihoj vatri (stepen 3 od 9) oko 30 min a može i duže jer se stime i poboljšava aroma i konzistencija umaka. Ne zaboravite da povremeno promiješate.
- 7) U međuvremenu u slanoj vodi skuhaite špagete. Njima je potrebno 20-30 min a do tad se i umak skuha.
- 8) Na kraju usavršite bolonjez sa svježim začinskim biljem i jednom kašikom mog tajnog sastojka a to je tamna čokolada u prahu ili slatki kakao, koji, kao i šećer, neutralizira kiselinu paradajza a uz to daje i lijepu boju. Ovaj sastojak inače koristim i za chili con carne. Bolonjez um-

